

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ФАСОЛЬЮ

Время на подготовку: 30 минут

**Время на приготовление не требуется*

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка черной фасоли без соли, вылить жидкость и промыть
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли, жидкость слить

Дополнительные ингредиенты:

- 3 ч. замороженной или консервированной кукурузы (желательно с пониженным содержанием соли или без соли), жидкость слить и промыть
- 1 маленькая головка лука (~ $\frac{1}{2}$ ч.), мелко порезанного
- 2 столовых ложки сока лайма
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Сложить все ингредиенты в среднюю или большую миску; хорошо перемешать. Перед подачей поставьте в холодильник на 20 минут.

Совет: Добавьте сушеной или свежей кинзы для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 7
Размер порции: 1 ч.
Калории: 124.5 калории
Жиры: 1 г
Натрий: 212 мг
Углеводы: 26 г
Пищевые волокна: 7 г
Белки: 5 г
Порций углеводов: 2

**В питательную ценность включены консервированная черная фасоль с содержанием соли, уменьшенным на 50%, консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированные зерна кукурузы с пониженным содержанием соли, мелкий белый лук, свежий сок лайма и специи.*